

FEUILLET D'INFORMATION

Les jeux libres et actifs



TRUCS EN VRAC

Pour qu'un nourrisson soit actif :

Passer du temps au sol dans une position acquise

Atteindre ou saisir des ballons ou d'autres jouets

Jouer ou rouler sur le sol

Ramper dans la maison

Pour qu'un enfant d'âge préscolaire soit actif :

Réaliser toute activité qui permet de bouger

Monter les escaliers et bouger dans la maison

Jouer dehors et explorer son environnement

Ramper, marcher rapidement, courir ou danser

Qu'entend-on par jeu libre?

Le jeu libre fait référence au concept de liberté : liberté de mouvement, liberté de choix. Le terme « jeu initié par l'enfant » est aussi utilisé pour parler du jeu libre.

Attention ! En entendant « jeu libre », certains pensent à « laisser-aller » ou à « laisser-faire ». Dans le jeu libre, le rôle de soutien et d'accompagnement de l'adulte, ainsi que sa présence sécurisante et bienveillante permettent à l'enfant d'oser explorer à son aise. L'adulte doit aussi avoir une intention pédagogique derrière l'environnement auquel il expose l'enfant.

Qu'entend-on par jeu actif?

Le terme « actif » se réfère au mouvement, au fait de bouger et d'être physiquement actif. Le jeu actif constitue ainsi toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant. Le jeu actif peut prendre diverses formes en sollicitant différentes parties du corps de l'enfant et selon des intensités variées.

L'intensité du jeu actif existe en trois zones : légère, moyenne et élevée. On peut observer ces zones, car celles-ci sont définies par le mouvement physique (bouger) et la dépense d'énergie de l'enfant. Plus les mouvements sont grands, nombreux ou rapides, plus la dépense d'énergie est élevée (essoufflement, joues rouges, battements rapides du cœur, etc.). Au contraire, moins de mouvements occasionnent une légère dépense d'énergie.

Les bienfaits du jeu libre et actif

Les jeunes enfants qui bougent régulièrement grâce à une variété d'activités et de jeux actifs améliorent leurs habiletés motrices, ont davantage confiance en leurs capacités physiques, et sont plus enclins à participer à des activités physiques et sportives durant l'enfance et à l'adolescence. À plus long terme, cela favorise l'adoption et le maintien d'un mode de vie



physiquement actif, c'est-à-dire un mode de vie où l'importance de bouger sous différentes formes et diverses fins est priorisée, valorisée et conservée jusqu'à l'âge adulte.

La dimension motrice du développement global de l'enfant est liée à la dimension cognitive, le tout par les actions motrices que la pensée entraîne pendant la petite enfance. Outre les capacités cognitives, le développement moteur a une incidence sur le développement des autres capacités de l'enfant : affective, par l'autonomie que ses nouvelles habiletés lui confèrent; intellectuelle, par l'exploration et l'adaptation à l'environnement que sa motricité lui permet; et sociale, par le jeu avec ses pairs.

Référence :

Québec. MFA. 2017 Gazelle et Potiron

Formation. «Jeux extérieurs: rencontre entre l'enfant, la nature et la liberté» Germaction

Un milieu éducatif favorable au jeu libre et actif, pour le développement global des enfants, AQCPÉ

www.scpce.ca/directives